

1月給食だより

魚津市役所こども課

「おもてなし」と「感謝」の心

料理を作る人と料理を食べる人、食事を通してお互いを思いやる気遣いが、体だけでなく心にも豊かな栄養を与えてくれます。おいしい料理をよりおいしく食べてもらうために、いろいろな気遣いをします。例えば、料理を食べる人が舌だけでなく目でも楽しんだり、四季の自然を感じたりできるように工夫します。人の喜んでくれる顔を見るためにこのようなことをするのが「おもてなし」の心です。小さなころから、食事の場で「おもてなし」の心を育ててみませんか。同時に、食事を食べる時には「感謝」の心を忘れないようにしていきましょう。

「おもてなし」の工夫

ご家庭で、家族といっしょにやってみましょう。

- 料理や季節に合わせた食器を選ぶ
- 食卓に季節の花や植物などをそえる
- 見た目に美しく料理を盛りつける
- 旬の食材を使った料理を作る
- 温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供する
など



アーモンド田作り

◎簡単おせち
◎カルシウム満点、おつまみにも

| | |
|---------|--------|
| ごまめ | 30g |
| すりアーモンド | 20g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ3/4 |
| サラダ油 | 数滴 |
| 白ごま | 適量 |

- (作り方)
- ①ごまめとアーモンドはテフロンフライパンで弱火ゆっくりと乾煎りし、皿にさましておく。
 - ②フライパンに砂糖、しょうゆ、みりんを合わせて火にかけ、全体が飴状に煮えたら油を落とし、酒と①を入れて、手早くかき混ぜる。
 - ③火からおろして平らな容器にあげ、冷ます。
 - ④冷ますとき、好みでごまをふってもよい。



食べ物クイズ

Q. 「おせち料理」の名前には意味があります。線でむすんでみましょう。

- | | |
|-------|---------------------|
| ①黒豆 | ア. 財宝（豊かな生活が送れるように） |
| ②数の子 | イ. 教養や文化が身につくように |
| ③田作り | ウ. 豊年豊作祈願 |
| ④えび | エ. 健康（元気）に暮らせるように |
| ⑤きんとん | オ. 長生き |
| ⑥だてまき | カ. 先の見通しがよい |
| ⑦れんこん | キ. 子孫繁栄 |

